مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

- **الاحتراق النفسي**

وردت تعريفات كثيرة لمصطلح الاحتراق النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ولكن بالرغم بعض الاختلافات بين هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً تجمع عليها معظم الباحثين؛ وهي أن الاحتراق النفسي عبارة عن خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات. ومن هذه التعريفات: تعريف كريستينا ماسلاش Cristina Maslach ,1982 الباحثة في مجال الاحتراق النفسي أنه "حالة من الإنهاك الجسدي والانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الأمل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس". ويتضمن ثلاثة مكونات(السرطاوي، ١٩٩٧:٦٠) هي :

الإجهاد الانفعالي emotional exhaustion

يتصف هذا البعد بالإرهاق والضعف واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلي المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي ويظهر علي شكل أعراض جسمية، أو نفسية، أو جمع بينها.

تبلد المشاعر depersonalization

يتضمن هذا البعد تغيراً سلبياً في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التقدير للعمل، وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ.

نقص الشعور بالانجاز الشخصي low personal accomplishment

ميل المعلم إلي تقييم انجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة علي التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات.

صفر	1	2	3	4	5	6
لا أعاني مطلقاً	مرات قليلة بالسنة	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالأسبوع	كل يوم

	العبارة	0	1	2	3	4	5	6
1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليًا نتيجة عملية التدريس							
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي							
3	أشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد							
4	من السهل معرفة مشاعر طلابي							
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر							
6	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد							
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي							
8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي							
9	أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس من خلال عملي							
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس							
11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي							
12	أشعر بالحيوية والنشاط							
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس							
14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير							
15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل							
16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يودي بي إلى ضغوط شديدة							
17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي							
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي							
19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة							
20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة							
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة							
22	أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم							